



أسئلة اختبار المهارت المهنية

الصف الرابع

لاختبار شهر أبريل 2022

- يغطى الاختبار كافة الدروس بدءًا من الدرس الأول حتى (صفحة ٤٩) .
- تتنوع أسئلة الاختبار الواحد من حيث نمط السؤال والمستوى الذي تقيسه.
- يحتوى الاختبار على (١٥ مفردة) ويتم التصحيح من إجمالى (٣٠ درجة) لكل مفردة درجتان.

أ-ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

١. يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغذائية ( )
٢. تعتبَر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. ( )
٣. يحتوي النظام الغذائي الصحِّي للأطفال على الكثير من الدهون. ( )
٤. الأطعمة المقلية صحِّية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )
٥. يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا. ( )
٦. الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكَّر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )
٧. يُستخدَم الكريم المطهر في الإسعافات الأوَّلية لتثبيت الرباط على الجرح. ( )
٨. استخدام الإسعافات الأوَّلية في حالات الحروق أَمْرٌ ضروري. ( )
٩. عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأوانى بعيدة عن طرف البوتاجاز ( )
١٠. يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها ( )
١١. إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لايؤثر على صلاحيتها ( )
١٢. يساعدنا شرب(٨) أكواب من الماء يوميًّا على التخلص من السموم. ( )
١٣. الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التى تزودنا بالطاقة التى نحتاج إليها ( )
١٤. للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة ( )
١٥. يعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان ( )
١٦. الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي ( )
١٧. نستخدم المعالق المسطحة المصنوعة من السيليكون لأنه لاصق وغير مرن ( )
١٨. إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتريا ( )
١٩. التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وغير صحى. ( )



ب- اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- الضمادات اللاصقة تستخدم لـ..................

أ- لف الالتواءات   ب- تضميد الجروح   ج-_لتخفيف الآلام   د- لمعالجة الجروح

٢- شُرْب(٨) أكواب من الماء يوميًّا يساعد على طرد ....من الجسم.

أ - الفيتامينات   ب- البروتينات   ج- الكربوهيدرات   د- السموم

٣- نحتاج إلى ....للحفاظ على صحة العظام والإسنان.

أ - الكالسيوم   ب- الحديد   ج- الصوديوم   د- السموم

٤- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من ....

أ - الدهون   ب- الفيتامينات   ج- الكربوهيدرات   د- المعادن

٥- يُعتبَر .... من الوجبات السريعة الصحِّية.

أ - الترمس   ب- البطاطس المقلية   ج- الدجاج المقلي   د- الحلوى

٦- الطعام الصحِّي هو الطعام الذي يحتوي على كمِّية كبيرة من...............

أ – الفيتامينات   ب- النشويَّات   ج- السكَّريات   د- الدهون

٧- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو...

أ – الخل   ب- البكتيريا والعفن   ج- الماء   د- الملح

٨- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

أ – الغازية   ب- الصناعية   ج- المعلَّبة   د- الطبيعية

٩- يعتبر الأرز والبطاطس من ....

أ- السكريات   ب- النشويات   ج- الفيتامينات   د- الماء

١٠ – الأوانى المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة

أ – الألومنيوم   ب- البلاستيك   ج- الاستانلس   د- السيليكون

١١- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

أ – بنزين   ب- ماء نقي   ج- زيت   د- بيكربونات الصوديوم

١٢- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ- الكالسيوم   ب- الحديد   ج – الفسفور   د- الماء



١٣. احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب...............

أ–باردًا ب– دافئًا ج– ساخنًا د– معقمًا

١٤– تحتوى .....على كميات كبيرة من الدهون التى تؤثر على نظامنا الغذائى.

أ-الوجبات السريعة ب- البقوليات ج– الوجبات الصحية د– الخضروات

١٥- من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن ....

ثمنها غالى ب- لونها واحد ج- ثمنها رخيص د- تتفاعل مع الأطعمه

١٦-السبب الرئيسى فى فساد الأطعمة ....

أ-الماء ب- برودة الجو ج- البكتريا د- نظافة الأوانى

١٧- لكى يكون النظام الغذائى متوازنًا يجب أن يحتوى على كمية كبيرة من ....

أ- الفيتامينات ب- الدهون ج – السكريات د- الزيوت

١٨- من طرق الطهي غير الصحِّية ....

أ – الشوي ب- السلق ج- القلي د- الإعداد على البخار

١٩- الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلّاجة.

أ – يقلُّ ب- ينضج ج- يتعفَّن د- لا يتغير

٢٠- أوانى الطهى المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

أ- السليكون ب-الإستانليس استيل ج- الألومنيوم د - مواد غير لاصقة





جـ- أكمل العبارات الآتية:

١) يجب ممارسة .... يوميًّا للحفاظ على صحتنا.
٢) يحتاج الجسم .... لمساعدته على مقاومة الأمراض..
٣) نجد الدهون الصحِّية في...
٤) يحتوي السمك على فيتامين...
٥) الحديد عنصر مهم لـ ....
٦) تُعتبَر الوجبات .... طعامًا غير صحِّي.
٧) يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من المشروبات.......................................
٨) السبب الرئيسي في فساد الأطعمة...
٩) يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على ....
١٠) من عيوب أواني الطلاء غير اللَّاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.
١١) ليس من الآمان مساعدة الأشخاص المصابة بحالات.................................
١٢) يجب ألَّا .... أي مصباح كهربي عند وجود تسريب للغاز الطبيعي.
١٣) يحتاج ..... خاصة لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.
١٤) الشراب الطبيعى هو مزيج من الماء والسكر وعصير .... الطبيعى.
١٥) من الممكن أن تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم مع الأطعمة .... عند التعرُّض لدرجات الحرارة العالية.
١٦) عند حدوث تسرب للغاز الطبيعى فى المنزل ، علينا الاتصال برقم ....
١٧) طريقه .... الطعام من طرق الطهى غير الصحية
١٨) الترمس من الوجبات الخفيفة الذى يحتوى على نسبة عالية من ....
١٩) اللبن البقرى أخف وأسهل فى الهضم من اللبن ....
٢٠) السبب الرئيسى لفساد الأطعمة البكتريا و ....



د- صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) :

السؤال الأول :

(أ)	(ب)
١. الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية	أ. إذا تركتها خارج الثلاجة لفترات طويلة
٢. مقلاة الألومنيوم قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية	ب. لأنه يحتوى على الفاكهة
٣. الخضراوات والفواكه تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة	ج. عند التعرض لدرجة حرارة عالية
٤. يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية	د. في الوجبات السريعة
٥. غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة	هـ -يتم تسخينه للقضاء على البكتريا
	و- لمساعدة أجسامهم على النمو

السؤال الثاني:

(أ)	(ب)
١. إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف	أ. طرقًا صحية لطهي اللحوم
٢. نستخدم الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ	
٣. يجب تجنب طهي الخضراوات لفترات طويلة لأنه	جـ - فإن لون الشراب يبدو داكنًا جدًّا
	د- لأنه لا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية
٤. تعد عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن	هـ - يجعل الطعام وغير صحي
	و- يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها

السؤال الثالث :

(أ)	(ب)
١. من المكونات المهمة في حقيبة الإسعافات الأولية	أ. إذا كان هناك تسرب غاز
٢. غادر المنزل فورًا ولا تضيء أيه مصابيح كهربائية	ب. يمكن أن ينتج عنة اشتعال حريق
٣- عند إعداد الشراب الصناعي يجب تسخينه عند درجات حرارة مرتفعة	ج. الضمادات اللاصقة والضمادات الضاغطة
٤- إيصال عدة أجهزة كهربائية في سلك مشترك واحد	د. للقضاء على البكتريا
٥- في حالة الإصابات الخطيرة عليك الاتصال برقم ١٢٣	ه. من المخاطر التي تواجهنا عند إعداد الطعام
	و. المخصص لخدمة الإسعاف





١. اكتب ثلاثة من العناصر الأساسية التي يجب أن تتضمنها حقيبة الإسعافات الأولية
٢. كم عدد أكواب الماء التى يجب أن نتناولها يوميًا ؟
٣. ما الفائدة من وضع مخطط مسبق لوجباتنا الغذائية ؟
٤. ما العناصر الغذائية المشترك المتوفرة فى اللبن والبيض واللحم ؟
٥. ما المنتجات الغذائية المصنوعة من اللبن ؟
٦. لماذا تكون الوجبات السريعة مضرة ؟
٧. كيف نحافظ على الطعام من التلف ؟
٨. لماذا يفضل الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي ؟
٩. لماذا يفضل إضافة السكر للماء عند إعداد الشراب وهو ساخن ؟
١٠. لماذا يتم إضافة المواد الحافظة عند تصنيع الشراب ؟
١١. لماذا يتم تسخين الشراب جيدًا قبل تصنيعه؟
١٢. لماذا يعد الألومنيوم مصدر خطر فى صناعة الأوانى ؟
١٣. ما أهمية الألياف للجسم ؟
١٤. ما أهمية البروتينات ؟
١٥. اذكر نوعين من الكربوهيدرات